

ਸ਼੍ਰੇਣੀ-ਦਸਵੀਂ
ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ (2023-24)
ਪਾਠਕ੍ਰਮ

1. ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ:- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਲਹੂ ਗੇੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ।
2. ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿੱਤਸਾ (ਫਿਜ਼ੀਉਥੈਰੈਪੀ):- ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿੱਤਸਾ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ, ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿੱਤਸਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ, ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿੱਤਸਕ (Physiotherapist) ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ, ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿੱਤਸਾ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ।
3. ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ:- ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ, ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ, ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ, ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ।
4. ਜਾਂਚ, ਮਿਣਤੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ:- ਜਾਂਚ, ਮੁਲਾਂਕਣ, ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ, ਮਿਣਤੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ।
5. ਓਲੰਪੀਅਨ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ: ਮੁੱਢਲਾ ਜੀਵਨ, ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ, ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ।
6. ਭਾਰਤੀ ਸੈਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ:- ਭਾਰਤੀ ਸੈਨਾ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸੈਨਾ ਵਿੱਚ ਭਵਿੱਖ ।